

Literaturempfehlungen

Begleitung für den persönlichen Weg

Zum Thema MBSR und daraus abgeleitete Verfahren

Dewulf, David (2009): Achtsamkeit - Der Weg zu innerer Freiheit. Arbor Verlag

Kabat-Zinn, Jon (2001): Gesund durch Meditation. O.W. Barth-Verlag

Lehrhaupt, Linda; Meibert, Petra (2010): Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR. Kösel Verlag

Santorelli, Saki (1999): Zerbrochen und doch ganz. Arbor Verlag

Zum Thema Achtsamkeit und Meditation

Altner, Nils (2009): Achtsam mit Kindern leben. Ein Entdeckungsbuch. Kösel Verlag

Kabat-Zinn, Jon (2010): Im Alltag Ruhe finden. Mens Sana Verlag

Kabat-Zinn, Jon (2006): Zur Besinnung kommen. Arbor Verlag

Kabat-Zinn, Myla und Jon (1999): Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Arbor Verlag

Mannschatz, Marie (2002): Lieben und loslassen. Durch Meditation das Herz öffnen. Theseus Verlag

Schneider, Maren (2009): Der Weg der Achtsamkeit. Bewusstheit und Meditation im täglichen Leben. Knaur Mens Sana Verlag.

Thich Nhat Hanh (1999): Klar wie ein stiller Fluss. Werner Kristkeitz Verlag

Salzberg, Sharon (1999): Geborgen im Sein. Die Kraft der Metta-Meditation. Fischer TB Verlag

Germer, Christopher (2011): Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Arbor Verlag

Zum Thema Achtsame Körperarbeit

Boccio, Frank (2009). Achtsamkeits-Yoga. Arbor Verlag

Lehrhaupt, Linda (2007). Stille in Bewegung. Theseus Verlag

Zum Thema Achtsamkeit und Wissenschaft

Ott, Ulrich (2010): Meditation für Skeptiker. O. W. Barth Verlag

Zimmermann, Michael; Spitz, Christof; Schmidt, Stefan (Hg.) (2012): Achtsamkeit. Ein Buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. Verlag Hans Huber